

# WORKSHOP DE ALIMENTAÇÃO VEGAN

## VALOR TOTAL

15€

## INSCRIÇÃO

15€

## PRÓXIMA DATA

SEGUNDA FEIRA, 6 DE ABRIL 19H00 AS 21H00

Este workshop é ideal para quem procura mudar os seus hábitos alimentares e precisam de uma motivação extra para começar, ou para quem quer simplesmente introduzir algumas refeições saudáveis no seu dia-a-dia.

O Veganismo é um estilo de vida e de alimentação estritamente vegetal. Este estilo de vida abandona o consumo de animais e de produtos com origem animal (leite e derivados, mel, ovos, etc.) e anda também de mãos dadas com a ecologia e uma maneira responsável de pensar sobre resíduos alimentares e resíduos em geral. A dieta Vegan traz outros benefícios como a redução do colesterol e do risco de doenças cardiovasculares, controlo do peso, proporciona mais energia, reduz o stress. Esta dieta torna-se mais saudável, não só porque existe um maior controlo daquilo que é ingerido mas também devido ao que é ingerido. A filosofia por trás do Veganismo, reaproxima-nos da Natureza e dos restantes seres.

## PLANO DO WORKSHOP

Breve abordagem ao Veganismo

Introdução às biomoléculas ( proteínas, lipídios, glicídios)

Discussão de mitos associados ao Veganismo

Substitutos de ovos, leite e derivados

Abordagem ao fabrico de pão, bolos, queijo, leite e fermentados

Preparação de Pequeno almoço e Lanche

Preparação de dois pratos principais

Preparação de duas sobremesas (incluindo um gelado)

Degustação dos Pratos Confeccionados

## INSCRIÇÃO

A inscrição pode ser feita através do formulário de inscrição, na loja ou através do e-mail [info@jami.pt](mailto:info@jami.pt). Esta será confirmada após o pagamento do valor da inscrição, que poderá ser pago por transferência bancária para o IBAN PT50 0193 0000 1050 3285 057 64, MbWay para 968345775 ou na nossa loja, onde será também realizado o workshop. Situada na Rua Filipe Alistão, 51, em Faro, perto das Igrejas do Carmo e de São Pedro, na rua do Restaurante "Mexicano". Neste workshop, a inscrição corresponde ao valor total do workshop, que é de 15€.